

ājurveda

Vasant Lad, M.A.Sc.

# पंचमण्डल ājurvedy



Základní principy

  
MAITREA

**UČEBNICE  
ÁJURVÉDY  
I.**

# UČEBNICE ÁJURVÉDY

**První díl**

**Základní principy ájurvédy**

Vasant Dattatray Lad, M.A.Sc.

Katalogizace v knize – Národní knihovna ČR

Lad, Vasant

UČEBNICE ÁJURVÉDY, 1. díl ,Základní principy / Vasant Lad;

[z anglického originálu ... přeložila Hana Eassey]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha:

Maitrea, 2013 -- 365 s.

Název originálu: Textbook of ayurveda

ISBN 978-80-87249-45-1

615.8(5) \* 165.745 \* 615.874.2 \* 613.2.03 \* 613.2

- ájurvéda

- filozofie života

- dietoterapie -- Indie

- zdravá výživa -- Indie

- učebnice

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

37.016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

Vasant Lad

**Učebnice ájurvédy I.**

*Textbook of Ayurveda*

Copyright © Vasant Lad, 2002

Translation © Hana Eassey, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-45-1

## Věnování

*Tuto knihu z celého srdce věnuji své milované ženě Ushé, jež je mi inspirací a oporou ve všech oblastech života.*





# Obsah

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Předmluva</b>  | <b>17</b> |
| <b>Úvod</b>   | <b>21</b> |
| <b>O autorovi</b>   | <b>23</b> |
| <br>  |           |
| <b>1 Šad-daršana, šest filozofií života</b>               | <b>25</b> |
| Úvod  | 25        |
| Sánkhja   | 29        |
| <i>Puruša a Prakrti</i>                                   | 30        |
| <i>Mahád (tvořivá inteligence)</i>                        | 31        |
| <i>Ahamkára</i>   | 33        |
| <i>Sattva, radžas, tamas</i>                              | 33        |
| Njája a vaišéšika   | 35        |
| <i>Čtyři pramány — zdroje platného poznání</i>            | 36        |
| <i>Prvky</i>  | 38        |
| <i>Duše (átman)</i>                                       | 41        |
| <i>Mysl (manas)</i>                                       | 41        |
| <i>Čas (kála)</i>   | 42        |
| <i>Směr (dig)</i>   | 43        |
| Mímámsa   | 44        |
| <i>Jóga</i>   | 45        |
| Védánta   | 47        |
| Buddhismus  | 47        |
| <br>  |           |
| <b>2 Univerzální vlastnosti a dóšická teorie</b>          | <b>51</b> |
| Pět prvků a jejich vlastnosti                             | 51        |
| Pět prvků a tanmátry                                      | 53        |
| Základní vlastnosti (atributy) tridóši váta, pitta, kapha | 55        |
| Vlastnosti (guny) a jejich působení na dóši               | 57        |
| Prakrti: váš jedinečný tělesný typ                        | 62        |
| Vikrti  | 63        |
| <i>Charakteristiky jedinců typu váta</i>                  | 66        |
| <i>Charakteristiky jedinců typu pitta</i>                 | 67        |
| <i>Charakteristiky jedinců typu kapha</i>                 | 68        |





|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>3 Dóši a jejich subtypy</b> | <b>73</b>  |
| Váta a její subtypy            | 73         |
| <i>Prána-váju</i>              | 76         |
| <i>Udána-váju</i>              | 78         |
| <i>Samána-váju</i>             | 79         |
| <i>Apána-váju</i>              | 80         |
| <i>Vjána-váju</i>              | 81         |
| Pitta a její subtypy           | 82         |
| <i>Páčaka-pitta</i>            | 84         |
| <i>Raňdžaka-pitta</i>          | 86         |
| <i>Sádhaka-pitta</i>           | 89         |
| <i>Álóčaka-pitta</i>           | 93         |
| <i>Bhrádžaka-pitta</i>         | 94         |
| Kapha a její subtypy           | 95         |
| <i>Klédaka-kapha</i>           | 99         |
| <i>Avalambaka-kapha</i>        | 102        |
| <i>Bódhaka-kapha</i>           | 103        |
| <i>Tarpaka-kapha</i>           | 106        |
| <i>Šléšaka-kapha</i>           | 110        |
| Shrnutí                        | 111        |
| <br>                           |            |
| <b>4 Agni,</b>                 | <b>113</b> |
| <b>trávicí oheň</b>            | <b>113</b> |
| Agni, trávicí oheň             | 113        |
| <i>Agni a pět prvků</i>        | 115        |
| <i>Role agni při trávení</i>   | 116        |
| Normální funkce agni           | 118        |
| Dóši a agni                    | 122        |
| Čtyři typy agni                | 123        |
| Čtyřicet hlavních typů agni    | 125        |
| <i>Subtypy agni</i>            | 126        |
| Shrnutí                        | 136        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>5 Dhátu, sedm tělesných tkání</b>         | <b>137</b> |
| Úvod   | 137        |
| <i>Výživa a struktura dhátu</i>              | 138        |
| <i>Vedlejší produkty dhátu</i>               | 140        |
| <i>Onemocnění dhátu</i>                      | 140        |
| Rasa-dhátu: plazmová tkáň                    | 141        |
| <i>Vedlejší produkty rasa-dhátu</i>          | 143        |
| <i>Onemocnění rasa-dhátu</i>                 | 144        |
| <i>Horečka</i>                               | 145        |
| <i>Snížený a zvýšený rasa-dhátu</i>          | 146        |
| Rakta-dhátu: krevní tkáň                     | 148        |
| <i>Červené krvinky</i>                       | 149        |
| <i>Vedlejší produkty rakta-dhátu</i>         | 151        |
| <i>Onemocnění rakta-dhátu</i>                | 152        |
| <i>Zdraví krevních cév</i>                   | 156        |
| Mámsa-dhátu: svalová tkáň                    | 158        |
| <i>Typy svalů a jejich funkce</i>            | 159        |
| <i>Vedlejší produkty mámsa-dhátu</i>         | 161        |
| <i>Onemocnění mámsa-dhátu</i>                | 162        |
| Role mámsa-dhátu při emocionální pohodě      | 165        |
| <i>Meditace a mámsa-dhátu</i>                | 166        |
| Méda-dhátu: tuková tkáň                      | 168        |
| <i>Vedlejší produkty méda-dhátu</i>          | 170        |
| <i>Onemocnění méda-dhátu</i>                 | 171        |
| <i>Vědomí a méda</i>                         | 179        |
| Asthi-dhátu: kostní tkáň                     | 181        |
| <i>Vedlejší produkty asthi-dhátu</i>         | 182        |
| <i>Onemocnění asthi-dhátu</i>                | 185        |
| Madždžá-dhátu: nervová tkáň a kostní dřev    | 188        |
| <i>Madždžá a prenatální vývojové stadium</i> | 189        |
| <i>Funkce madždžá-dhátu</i>                  | 192        |
| <i>Vědomí a madždžá-dhátu</i>                | 196        |
| <i>Vedlejší produkty madždžá-dhátu</i>       | 199        |
| <i>Sny</i>                                   | 200        |
| <i>Onemocnění madždžá-dhátu</i>              | 201        |

|   |            |
|---|------------|
| Šukra a ártava-dhátu:                                     |            |
| mužská a ženská rozmnožovací tkáň                         | 207        |
| <i>Vedlejší produkty šukry a ártava-dhátu</i>             | 208        |
| Šukra-dhátu   | 208        |
| Ártava-dhátu  | 211        |
| <i>Onemocnění šukra/ártava-dhátu</i>                      | 213        |
| Závěr   | 214        |
| <b>6 Srótámsi,</b>  | <b>217</b> |
| <b>tělesné dráhy a systémy</b>                            | <b>217</b> |
| Úvod  | 217        |
| Srótó-dušti   | 220        |
| Dráhy pro přijímání potravy, prány a vody                 | 222        |
| <i>Anna-vaha-srótas: dráha potravy</i>                    | 222        |
| <i>Prána-vaha-srótas: dráha dýchání</i>                   | 223        |
| <i>Ambu-vaha-srótas: dráha vody</i>                       | 224        |
| Dráhy pro výživu a udržování těla: dhátu-srótámsi         | 225        |
| <i>Rasa-vaha-srótas: dráha plazmy</i>                     | 225        |
| <i>Rakta-vaha-srótas: dráha krve</i>                      | 226        |
| <i>Mámsa-vaha-srótas: dráhy svalů</i>                     | 226        |
| <i>Méda-vaha-srótas: dráha tuku</i>                       | 227        |
| <i>Asthi-vaha-srótas: dráha kostí</i>                     | 227        |
| <i>Madžadžá-vaha-srótas: dráha nervů a kostní dřevě</i>   | 228        |
| <i>Šukralártava-vaha-srótas: dráha rozmnožovací tkáně</i> | 228        |
| <i>Radžah-vaha-srótas: dráha menstruace</i>               | 229        |
| <i>Stanja-vaha-srótas: dráha laktace</i>                  | 229        |
| Dráhy vylučování stolice, moči, potu                      | 230        |
| <i>Puriša-vaha-srótas: dráha stolice</i>                  | 230        |
| <i>Mútra-vaha-srótas: dráha moči</i>                      | 231        |
| <i>Svéda-vaha-srótas: dráha potu</i>                      | 232        |
| Manó-vaha-srótas: dráha mysli                             | 233        |
| <i>Stavy mysli</i>  | 234        |
| <i>Projevy mysli</i>                                      | 235        |
| <i>Čakry, kóši a mysl</i>                                 | 236        |
| <i>Vnímání, uvědomění a mysl</i>                          | 237        |
| <i>Individuální mysl a univerzální mysl</i>               | 239        |

|   |            |
|---|------------|
| <i>Mysl ve třech nižších čakrách</i>          | 241        |
| <i>Srdeční čakra: most k vyššímu vědomí</i>   | 241        |
| <i>Mysl a tři vyšší čakry</i>                 | 242        |
| Stavy vědomí                                  | 243        |
| <i>Univerzálnost myslí</i>                    | 243        |
| <i>Onemocnění manó-vaha-srótasu</i>           | 244        |
| <i>Vědomí svědka</i>                          | 245        |
| Závěr   | 246        |
| <b>7 Ódžas, tédžas, prána</b>                 | <b>247</b> |
| Ódžas   | 247        |
| <i>Nižší a vyšší ódžas</i>                    | 250        |
| <i>Onemocnění ódžasu</i>                      | 253        |
| <i>Příčiny nemoci ódžasu</i>                  | 256        |
| Tédžas  | 256        |
| <i>Kvality tédžasu</i>                        | 258        |
| <i>Projevy tédžasu</i>                        | 262        |
| <i>Tédžas a karma</i>                         | 263        |
| <i>Tédžas a kundalíní</i>                     | 264        |
| Prána   | 266        |
| Funkční celistvost prány, tédžasu a ódžasu    | 269        |
| Sóma  | 271        |
| Vědomí, uvědomění                             | 273        |
| <b>8 Trávení a výživa</b>                     | <b>277</b> |
| Rasa (chuť)                                   | 277        |
| <i>Jaký vztah má chuť k prvkům</i>            | 278        |
| <i>Vztah rasy, jazyka a orgánů</i>            | 279        |
| Farmakologické a psychické účinky šesti chutí | 280        |
| <i>Sladká</i>                                 | 281        |
| <i>Kyselá</i>                                 | 282        |
| <i>Slaná</i>                                  | 283        |
| <i>Pálivá</i>                                 | 285        |
| <i>Hořká</i>                                  | 286        |
| <i>Svíravá</i>                                | 287        |
| <i>Chuťové touhy</i>                          | 289        |

|  |            |
|--|------------|
| Vírja (energie potence, mocnosti)              | 289        |
| Vipáka (účinek po strávení)                    | 291        |
| Prabháva (jedinečné, zvláštní působení)        | 293        |
| <i>Působení rasy, vírji, vipáky a prabhávy</i> | 294        |
| Trávení  | 295        |
| <i>Fáze trávení</i>                            | 296        |
| <i>Fáze trávení a dóši</i>                     | 300        |
| Jak se vyváženě stravovat                      | 302        |
| <i>Výživová onemocnění</i>                     | 304        |
| Kombinování potravin                           | 305        |
| Tři pravidla výživy                            | 307        |
| <i>Výživa začíná počítím</i>                   | 308        |
| Buněčný metabolismus (pílu-páka)               | 310        |
| <i>Pílu-páka a pithara-páka</i>                | 312        |
| <i>Žádostivost</i>                             | 314        |
| <i>Myšlenky, pocity a emoce</i>                | 316        |
| Závěr  | 320        |
| <b>9 Závěr</b>                                 | <b>323</b> |
| Ájurvédská definice zdraví                     | 323        |
| Dóši   | 324        |
| <i>Interakce dóš</i>                           | 325        |
| Faktory, které ovlivňují naše zdraví           | 326        |
| <i>Volba vyrovnaného způsobu života</i>        | 327        |
| <i>Vztahy, emoce a meditace</i>                | 328        |
| <i>Behaviorální medicína</i>                   | 329        |
| <b>Přílohy</b>                                 | <b>331</b> |
| <b>Slovníček pojmů</b>                         | <b>343</b> |
| <b>Rejstřík</b>                                | <b>365</b> |
| <b>O Ájurvédském institutu</b>                 | <b>400</b> |

## Seznam tabulek

|   |     |
|---|-----|
| Tabulka 1: Šad-daršana: šest filozofií života                 | 28  |
| 2: Prvky a odpovídající typy energie                          | 40  |
| 3: Smysly a prvky   | 53  |
| 4: Dvacet vlastností a jejich vztah k tridóše                 | 58  |
| 5: Vlastnosti jedince typu váta                               | 69  |
| 6: Vlastnosti jedince typu pitta                              | 70  |
| 7: Vlastnosti jedince typu kapha                              | 71  |
| 8: Subtypy váty   | 74  |
| 9: Subtypy pittы  | 84  |
| 10: Subtypy kaphy   | 99  |
| 11: Čtyři druhy agni  | 125 |
| 12: Sedm dhátuů   | 138 |
| 13: Známky a příznaky onemocnění rasy                         | 145 |
| 14: Známky a příznaky onemocnění rakty                        | 153 |
| 15: Typy krve a jejich souvislost s dózami                    | 155 |
| 16: Známky a příznaky onemocnění mámsy                        | 165 |
| 17: Známky a příznaky onemocnění médy                         | 174 |
| 18: Známky a příznaky onemocnění asthi                        | 186 |
| 19: Známky a příznaky onemocnění madždži                      | 206 |
| 20: Známky a příznaky onemocnění šukry a ártavy               | 213 |
| 21: Čtyři typy srótó-dušti                                    | 220 |
| 22: Čakry a kóši  | 236 |
| 23: Funkce tédžasu  | 257 |
| 24: Pět prvků a potraviny                                     | 278 |
| 25: Chut' a pět prvků   | 279 |
| 26: Chutě a jejich související orgány                         | 280 |
| 27: Účinky chutí na dóši                                      | 288 |
| 28: Funkce a účinky vírji                                     | 290 |
| 29: Účinky rasy a vipáky na dóši                              | 292 |
| 30: Trávení: oblasti zakoušení a rozsah působení              | 295 |
| 31: Příklady vlastností určitých potravin                     | 303 |
| Přílohy: Dvacet vlastností (gun) a jejich účinky na dóši      | 331 |
| Sedm tělesných tkání (sapta-dhátu)                            | 332 |
| Čtyřicet hlavních typů agni                                   | 333 |
| Nemoci ódžasu, tédžasu a prány                                | 334 |
| Srótámsi, systémy a dráhy v těle                              | 335 |
| Vztah mezi sattvou, radžasem, tamasem, potravinami a chováním | 337 |
| Doporučená strava pro základní konstituční typy               | 338 |
| Deset velkých nádob   | 342 |









## Předmluva

Indie je zemí velkolepé rozmanitosti a místem, kde archaické struktury, názory a tradice existují vedle nejmodernějších výtvorů. Nikde jinde než právě v zemi utkané z bohatého předitiva takovéto mnohotvárnosti se nemohla před mnoha tisíci lety zrodit ájurvéda. V žádné jiné zemi nemohla vzejít leckdy až matoucí mnohost principů a způsobů praxe, jaká vyrostla z ájurvédských kořenů.

Nepochybně budeme svědky dalšího růstu jak ájurvédy, tak jejích sesterských nauk, jako jsou jóga, džjótiša a vástu, což jsou představitelky „živoucí moudrosti“, kterou nazýváme *vidjá*. Vidjá je živou bytostí, projevem bohyně představující celistvý aspekt přírodního světa. Ájurvéda je člověku srozumitelně vyjádřený projev ájur-vidji, „říše života“, neboli té síly přírody, která léčí nemoci a podporuje zdraví.

Lékaři sami o sobě nemohou vyléčit nemoci, mohou pouze jednat tak, aby šli s léčivým proudem přírody a stali se pomocníky její síly. Všichni vynikající lékaři se dali do služeb ájurvédy a stali se jejím nástrojem, avšak velmi často tuto službu vykonávají, aniž by si byli vědomi její samotné povahy. Při dobrém vzdělání v ájurvédě mezi studentem a ájur-vidjou vzniká hluboký osobní vztah a ten pak umožňuje vědomý přenos její moudrosti na posluchače.

Samotné vidji jsou věčné, avšak jejich projevy v našem pomíjejícím světě se neustále mění. Vidjá jako nejvyšší, nadčasová verze moudrosti je neustále k dispozici těm, kdo jsou schopni

ji nalézt a spojit se s ní; ten, kdo vstoupí do kontaktu s múzou, tedy s ájur-vidjou, zjistí, že se mu stává inspirací, vedením a jistotou jeho pokroku. Ti, kteří nejsou schopni dosáhnout samotné vidji, mohou využít její omezenější přizpůsobenou formu, kterou pro nás vypracovali a uspořádali pozemští lékaři. Souborně díla pramenící z ájur-vidji představují nashromážděnou moudrost o tom, jak účinně uplatňovat jeden aspekt přírodního léčivého potenciálu v kontextu lidského života.

Živoucí moudrost roste a nabývá na plynulosti každým jejím dalším úspěšným přenosem z jednoho znalého člověka na dalšího. Tato moudrost každým dalším uplatněním a použitím rozvíjí vlastní život. Po celá staletí nabízela ajur-vidjá poklad ájurvédy generacím indických lékařů i lékařů z jiných zemí (Tibetu, Číny, Persie, Řecka, Arábie), kteří vykonali pouť do indických chrámů léčení. Nyní dobré zprávy o ájurvédě konečně pronikají i na Západ.

Až donedávna na Západě převládající materialistické, mechanisticko-filozofické prostředí ájur-vidju nepodporovalo, ale během posledního půlstoletí se alternativní pohledy na svět natolik rozšířily, že se ájurvéda začala ujímat i na západní půdě. První ájurvédské výhonky byly slabé a neodolné a mnohé z nich nepřežily, avšak některým se povedlo zakořenit a postupně se rozrostly. Jednou z nejlepších zahrad ájurvédského vzdělávání v USA je Ájurvédský institut v Albuquerque v Novém Mexiku. Tento institut se od svého založení snažil zasévat dobrá semínka ájurvédy všude, kde se naskytlo vhodné prostředí, a to pomocí přednášek, knih i nahrávek. První publikace se zaměřovaly na nejzákladnější ájurvédské principy a výukové materiály se postupně prohlubovaly s tím, jak se studenti víc a víc seznamovali s ájurvédským jazykem.

Vydáním *Učebnice ájurvédy* vstupuje ájurvédské vzdělávání do nové etapy. Jedná se o první učebnici ájurvédské medicíny, napsanou pro západní studenty. Její vydání by mělo na Západě přispět k rozvoji prvních skutečných ájurvédských vysokých škol, které jednoho dne budou na své pohostinné půdě vychovávat generace žáků ájur-vidji. Tato kniha proto představuje novou, vzrušující fázi procesu adaptace ájur-vidji na kdysi cizí půdě.

Každý takovýto vývojový krok přichází prostřednictvím určitého nástroje a v tomto případě je tímto prostředníkem

Dr. Lad. Poprvé jsem Dr. Lada potkal v indické Púně v lednu 1974, kde byl již tehdy oblíbeným učitelem na Tilak Ayurveda College. Jeho pomoci a podpoře velkou měrou vděčím za to, že jsem tam přežil šest let a nakonec získal vysokoškolský titul v oboru ájurvédy.

Když se v roce 1979 Dr. Ladovi naskytla příležitost vyjet na ájurvédské přednáškové turné do USA, nejprve váhal, zda má opustit domov, rodinu a svoji milovanou Indii a vydat se do zahraničí. Teprve po velkém zvažování, když si uvědomil možný přínos toho, že by ájurvéda byla představena širšímu okruhu lidí, s cestou nakonec souhlasil. V Indii neuvažujeme tolik o tom, jaká privilegia si člověk zaslouží, nýbrž o tom, jaké dluhy má splatit. Jedním s takovýchto dluhů je *vidjárna*, povinnost člověka posílit a prohloubit vlastní moudrost a rozšířit ji mezi ty, kdo jsou připraveni na její přijetí. Když Dr. Lad uvažoval o tom, kolik požehnání mu už ájur-vidjá přinesla – obživu, schopnost léčit a uzdravovat, významné postavení ve společnosti, naplnění přání jeho gurua – uvědomil si, že nastal čas, aby na oplátku nabídl vlastní energii. A tak se vydal na cestu. Brzy ho následovala celá rodina a pomalu se zrodil Ájurvédský institut. Dr. Lad si razil cestu přes mnohé překážky, neztrácí se zřetele svůj cíl. Nakonec se mu jeho odhodlání vyplatilo, neboť Ájurvédský institut se stal vedoucí americkou institucí ájurvédského vzdělávání.

Tato kniha je vyvrcholením jak jeho celoživotního osobního studia a ájurvédské klinické praxe, tak dvacetiletého zasvěcení životní síly vyššímu cíli, jímž je rozšíření ájur-vidji do oblastí, které jsou pro ni nové a vzrušující. Představuje další z hodnotných obětí, kterou doktor Dr. Lad pokládá na oltář ájur-vidji. Za plodné partnerství, které už tak dlouho společně kultivují, jim oběma vzdávám úctu. Necht' jsou tyto stránky ku prospěchu všem bytostem!

**Robert E. Svoboda, Ájurvédačarja**  
Albuquerque, prosinec 2000



## Úvod

Posledních dvacet let intenzivně cestuji a vyučuji různé aspekty ájurvédy. Tři významné ájurvédské texty – Čarakovo, Sušrutovo a Vágbhatovo pojednání (Čaraka-samhitá, Sušruta-samhitá a Vágbhatovo dílo) – jsou velmi autentické a hloubavý student v nich najde více významových rovin. Pro začátečníka jsou však poněkud obtížně pochopitelné. Udělal jsem proto výtah z této velké trojice a vytvořil jsem praktický Program ájurvédského studia, jež vyučuji na Ájurvédsském institutu v Albuquerque v Novém Mexiku.

Mám velmi rád svoje studenty. Jsou upřímní, poctivě pracují a učí se ájurvédě jak v rámci tohoto Programu ájurvédského studia, tak v pokročilejším Programu gurukuly. Studenti mne v průběhu let opakovaně žádali o učebnici. Celá výuka je rozvržena do osmiměsíčního kurzu, a veškerý výukový materiál se proto nedá obsáhnout jedním dílem. Rozhodl jsem se tedy napsat třídílnou všeobecnou učebnici ájurvédy, která by pokryla základní principy a filozofii ájurvédy, klinické zhodnocení zdraví i nemoci a rovněž zvládání nemocí a jejich léčbu.

S velkou radostí nyní píše úvod k prvnímu dílu této *Učebnice ájurvédy*. Kniha obsahuje autentické učení základních principů a filozofie ájurvédy. Jsem si zcela jist, že všem studentům ájurvédy poslouží jako praktické vodítko.

**Lásku a světlo,  
Dr. Vasant Lad**

Albuquerque v Novém Mexiku, březen 2001



## O autorovi

Ájurvéda nachází svůj domov v srdcích bytostí, jejichž dhar-mou je ochraňovat, uchovávat a udržovat tradici moudrosti za účelem vlastního léčení a léčení světa. Přemostňuje vzdálenost mezi proměnlivými filozofiemi, vědami a náboženstvími různých dob, k jejichž předávání v různých kulturách dochází prostřednictvím oddaných jedinců. Srdce doktora Láda je jedním z domovů pro tento živoucí plamen. Jeho život a učení jsou vyjádřením skutečného poslání ájurvédy ve světě.

Dr. Lád přináší do Spojených států bohatství výukových i praktických znalostí. V roce 1968 získal titul bakaláře ájurvédské medicíny a chirurgie (B.M.A.S.) na Univerzitě v Púně a v roce 1980 titul magistr ájurvédských věd (M.A.Sc.) na Tilkak Ayurved Mahavidyalaya v Púně. Nejprve tři roky pracoval jako vedoucí lékař v ájurvédské nemocnici v Púně. Mnoho let působil jako učitel na Univerzitě v Púně a na tamní Fakultě ájurvédské medicíny sedm let zastával pozici profesora klinické medicíny. Jeho akademické i praktické vzdělání zahrnuje studium alopatické medicíny a chirurgie a tradiční ájurvédy. Od roku 1979 začal jezdit do Spojených států, kde položil základy výuky ájurvédy. V roce 1981 se usadil v Novém Mexiku, aby zde učil ájurvédě. V roce 1984 založil Ájurvédský institut a stal se jeho ředitelem.

Dr. Lád je autorem četných článků a několika knih, k nimž patří *Ayurveda*, *The Science of Self Healing* (Ájurvéda, věda sebeuzdravení), a spoluautorem knihy *The Yoga of Herbs* (Jóga bylin – česky vyšlo jako: *Rostliny v ájurvédě: ájurvédský*

*průvodce léčením bylinami*) a *Ayurvedic Cooking for Self Healing* (Ájurvédská kuchyně pro vlastní uzdravení). Jeho kniha *Secrets of the Pulse, The Ancient Art of Ayurvedic Pulse Diagnosis* (Tajemství pulzu, dávné umění ájurvédské pulzní diagnostiky) poprvé představuje fascinující téma pulzní diagnostiky. Jeho nedávná kniha *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies* (Úplná kniha ájurvédských domácích léků) je kompendiem klasické ájurvédské léčby běžných a chronických nemocí. Dr. Lád je v současné době ředitelem Ájurvédského institutu v Albuquerque v Novém Mexiku, kde vyučuje Program ájurvédského studia a pokročilejší Program gurukuly. Každoročně také jezdí učit do Indie. Cestuje po světě, poskytuje soukromé konzultace a vede semináře o ájurvédě, její historii, teorii, jejích principech a jejím praktickém uplatnění.



# 1

## Šad-daršana, *šest filozofií života*

### Úvod

Ájurvéda je systém léčby, jenž má své kořeny v dávné Indii. Mnozí vědci jsou toho názoru, že se jedná o nejstarší dochovaný systém léčení na naší planetě. *Ájuh* znamená život a *véda* znamená vědění, poznání. Poznání ájurvédy se týká přírody, rozsahu lidského života a jeho cíle a zahrnuje jak jeho metafyzické, tak fyzické aspekty – zdraví a nemoc, štěstí a smutek, bolest a potěšení. Ájurvéda definuje život jako spojení těla a mysli s duchem, jenž je součástí Kosmického vědomí a zahrnuje veškeré stvoření. Ájurvéda říká, že cílem života je poznat nebo uvědomit si v nitru i vně Stvořitele a v každodenním životě zosobňovat jeho Božskou podstatu. Podle ájurvédy je každý individuální život mikrokosmem vesmíru.

Ájurvéda je lékařská věda, jejímž cílem je uzdravování, udržování kvality života a dosažení dlouhověkosti. Je uměním každodenního života, jež se vyvinulo jako výsledek praktického, filozofického a duchovního osvícení a vyrostlo z kořenů pochopení celého stvoření. Nabízí hluboké porozumění jedinečnosti každého člověka a jeho těla, mysli a vědomí. Toto pochopení je základem zdraví a štěstí.

Principy mnoha přírodních léčebných systémů, které jsou nyní na Západě známé jako herbální medicína a polaritní terapie, pocházejí z ájurvédy. Díky své nesmírné šíři v sobě

ájurvéda zahrnuje veškeré disciplíny zdravotní péče a pro každého člověka je splétá do uceleného léčebného postupu. Potřebuje-li člověk operaci, jsou zde chirurgické postupy. Potřebuje-li člověk psychické či duchovní rady nebo omlazení těla, mysli a duše, jsou k dispozici vhodné postupy a procedury. Ájurvéda zahrnuje veškeré tyto druhy léčby a patřičným způsobem je kombinuje. „Živou“ vědou se nazývá proto, že do sebe vstřebává výsledky moderního vývoje a techniky a využívá jich v souladu s dávnou moudrostí. Má jedinečnou schopnost navrhnout pro každého člověka právě ten správný léčebný režim. Většina ostatních lékařských disciplín je příliš specializovaná na to, aby mohla nabídnout postup, jehož součástí by bylo odstranění příčin, léčba nemoci, tělesná obnova a zároveň kontinuální podpora ve formě omlazovacího programu. V ájurvédě mají všechny tyto prvky při procesu léčby nesmírný význam.

Ájurvéda je velmi stará, její počátky sahají hluboko do indického starověku. V Indii se praktikuje nepřetržitě po tisíciletí. Britové v Indii relativně teprve nedávno zavedli západní medicínu, kterou považovali za nadřazený lékařský systém. Ájurvéda byla potlačována a snahou vládní politiky bylo odradit od jejího praktikování. Mnozí Indové se přiklonili k proudu západní medicíny a podleli lákadlu rychlých řešení, injekcí, chemických tablet a přípravků a začali se, stejně jako jejich západní protějšky, zříkat osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví. V dnešní době se někteří Indové navracejí ke staré domorodé ájurvédě, protože si uvědomili, že západní medicína většinou pouze potlačuje příznaky a neumí opakování zdravotních problémů zabránit. Západní medicína je nesmírně užitečná při akutních případech a traumatech, avšak má sklon přehlížet důležitost individuální odezvy na stresy a životní podmínky. V ájurvédě není takové pojetí specializace jako v západní medicíně. Ájurvéda léčí člověka v jeho celistvosti, neléčí pouze jednotlivé orgány nebo izolovanou tělesnou soustavu.

Každý léčebný systém má určitou filozofickou základnu. Ájurvédská filozofie vychází z šad-daršany, šesti filozofií života, jejichž původními zakladateli byli dávní indiští svatí muži a jež jsou zaznamenány v dávných spisech. Značná část těchto spisů se souhrnně označuje jako vědy neboli vtělené vědění. Vědy jsou nadčasové; někteří mají za to, že jsou staré víc

než deset tisíc let. Čtyři hlavní vědy – *Rgvéda*, *Jadžurvéda*, *Atharvavéda* a *Sámavéda* – patří k nejstarším písemným záznamům vědění, které má lidstvo k dispozici. Existují ještě čtyři vedlejší vědy, nazývané upavédy neboli podřízené vědy, jež se vyvinuly ze čtyř hlavních spisů. *Ájurvéda*, v překladu „věda života“, je upavéda. Mnozí vědci mají pocit, že je ájurvéda upavédou *Atharvavédy*, i když o tom probíhá určitá debata. Jiná skupina vědců tvrdí, že ájurvéda má původ v *Rgvédu*.

Celá védská tradice je tvořena vysoce duchovní moudrostí a čistým věděním, jež bylo zjeveno osvíceným ršijům (ršija – zřec, mudrc, světec). Není výplodem lidské mysli, nýbrž zjevením, které vyvstalo v meditativním srdci těchto světců. Dávná moudrost tak vzešla z hor a jeskyní Indie, kde tito ršijové měli ášramy a učili zde své žáky. K ršijům přicházeli studenti a ršijové jim předávali vědění, ke kterému dospěli ve stavu hluboké meditace. Rané učení se předávalo ústním podáním, a protože neexistovaly knihy, studenti si ukládali vědomosti v mysli, a tak se tyto znalosti stávaly součástí jejich bytosti. Podobně jako hudební záznam není sám o sobě žádnou melodií, napsaná mantra má pouze málo energie. Z toho důvodu byli ršijové přesvědčeni, že mantry by se neměly zapisovat. Snažili se předávat své poznání z duše do duše prostřednictvím ústní tradice.

Vědění ájurvédy nám bylo předáno v sútrách. Moudrost vyjádřená v sútrách je tu od toho, aby ji zvědavá mysl rozkryla. Z pravd obsažených v sútrách, jež byly v dávných dobách, před více než pěti tisíci lety, zkomponovány do poetické podoby, vychází také velká část informací v této knize. Slova obsažená v sútrách vynášejí skryté vědění do vědomí. K tomu, aby člověk toto vědění a jeho skrytý význam pochopil, potřebuje vedení učitele.

Sanskrtské slovo *sútra* znamená nit, vlákno (spravovat, látat). Drobný verš sútry se podobá niti procházející otvorem jehly. Otvor jehly je sice malý, avšak směr nitě vede k významné skryté moudrosti, která čeká na vysvětlení. Semeno je strom v miniaturní podobě. Sútra je obdobou semena. Semeno v sobě může skrývat mnoho významů a dá se popsat mnoha způsoby: jako malý výhonek či dospělý strom, jako květy, plody, šišky anebo ořechy. Je zřejmé, že semeno v sobě obsahuje celek. Je mikrokosmem v rámci makrokosmu. Totéž platí o sútře.

*Čaraka-samhitá*, sestavená přibližně roku 400 n. l., je nejstarším dochovaným ájurvédským textem v sanskrtu; popisuje se zde pět subtypů váty. *Suśruta-samhitá*, text zkompileovaný světcem Nágardžunou, poprvé popisuje chirurgii, krev a pět subtypů pittы. Vágbhata, známý ájurvédský lékař z 6. století n. l., napsal díla *Aštánga-brdaja* a *Aštánga-sangraha*. Dřívější svétci v tradici ústního podání ájurvédy byli Pán Brahmá, jenž učil Pradžápatiho, a ten předal vědění dvojčatům Ašvini-Kumára. Ti předali učení Indrovi, jenž ho dále předal Atréjovi (6. století př. n. l.). Atréja učil Agnivéšu, jenž v 5. století př. n. l. napsal první významné ájurvédské pojednání, které se však v původní podobě nedochovalo.

Ájurvéda do sebe pojala šad-daršanu, šest systémů indické filozofie – sánkhju, njáju, vaišéšiku, mímámsu, jógu a védántu. Šad znamená šest. Sanskrtský kořen slova daršana je *drś*, což znamená „vidět, zřít“. V tomto smyslu tedy daršana znamená jak vnitřní zření, tak vnější vidění. Šest systémů představuje šest vizí života. Představují způsoby orientace v realitě a cesty k jejímu uchopení.

**Tabulka 1: Šad-daršana: šest filozofií života**

| Filozofie | Zakladatel |
|-----------|------------|
| sánkhja   | Kápila     |
| njája     | Gautama    |
| vaišéšika | Kanáda     |
| mímámsa   | Džajmini   |
| jóga      | Pataňdžali |
| védánta   | Bádarájana |

*Daršana* se překládá jako přímé vnímání nebo též filozofie, což znamená láska k vědění. Daršana není filozofie, filozofie však z ní vychází. Proto překládáme šad-daršanu jako šest filozofií, které ájurvéda přijala kvůli uzdravení lidstva.

Proč studujeme šad-daršanu? Tři z jejích systémů – *sánkhja*, *njája* a *vaišéšika* – se zabývají převážně materiálním světem. Pokoušejí se pochopit a vysvětlit každodenní prožitky na úrovni

fyzické existence. Největší důležitost připisují poznání fyzického stvoření. Njája se zaměřuje na logické uvažování, pochopení příčiny a následku a zkušeností, které se dají zredukovat na příčinu a následek. Tento systém se také zabývá způsoby a nástroji poznávání a platným věděním.

*Vaišéšika* se rovněž zaměřuje na fyzický svět, aniž by se zabývala tím, co jej stvořilo a odkud pochází. Je to ve skutečnosti spíše fyzikální model a model částicových interakcí než filozofie spekulativního myšlení. *Sánkhja* oproti tomu prohláší, že původem světa se musíme zabývat. Navíc říká, že je důležité pochopit, jak se vzájemně ovlivňuje mikrokosmos a makrokosmos (jak nahoře, tak dole). Fyziologie je v sánkhje vyjádřena jako model vyvíjejícího se vědomí. Vědomí je nemateriální povahy a v evolučním schématu se projevuje jako veškerá mnohost a různorodost materiálního stvoření. Trojí paradigma sánkhji, vaišéšiky a njáji tvoří přirozené seskupení umožňující pochopení fyzikálního vesmíru.

Další tři systémy – *jóga*, *mímámsa* a *védánta* – se zabývají pozorováním vnitřní reality za účelem pochopení vnější reality. Z větší míry se zabývají čistou filozofií a již méně je zajímavá pochopení fyzické interakce mezi předměty. Kladou důraz na možnosti našeho vývoje.

Všech šest systémů vede k evolučnímu naplnění a sebeuvědomění. Všechny tyto filozofie mají společný rys: v zásadě se pokoušejí zmírnit bolest a utrpení. Všechny se snaží dovést nás do bodu, kde bolest a utrpení ustávají, a to je z pohledu buddhismu spojuje. Buddhismus a jeho čtyři vznešené pravdy se zabývají právě tímto tématem (viz „Buddhismus“ na straně 49). Studium šad-daršanu se snažíme dobrat pochopení toho, „co je“, a zjistit, jaký vztah k této existenci zaujmout, abychom dosáhli sebe-uskutečnění neboli realizace.

## Sánkhja

Nejvýznamnějším představitelem filozofie sánkhji<sup>1</sup> byl Kápila, jeden z velkých osvícených ršijů. Slovo *sánkhja* pochází z výrazu *sán* a *khja*. *Sán* znamená pravda, *khja* znamená uvědomit si, uskutečnit, poznat, pochopit. *Sánkhja* je filozofií, která

<sup>1</sup> Slovo *sánkhja* v sanskrtu také znamená počítání, výčet. Ve výčtu existuje dvacet čtyř principů stvoření. Zde překládáme *sánkhja* jako „poznat pravdu“.

**Dvacet čtyři principů stvoření podle sáňhji**

- 1: Prakrti
- 2: Mahád (univerzální inteligence)  
Buddhi (individuální intelekt)
- 3: Ahamkára

**Vznikající interakcí sattvy a radžasů**

- 4: manas  
Smyslové schopnosti (džňánendrije):
- 5: sluchová
- 6: hmatová
- 7: zraková
- 8: chuťová
- 9: čichová  
Motorické schopnosti (karméndrije):
- 10: řečová
- 11: uchopovací
- 12: chůze
- 13: rozmnožovací, plazení
- 14: vylučovací

**Vznikající interakcí tamasu a radžasů**

- Předměty smyslového vnímání (tanmátry):
- 15: zvuk (šabda)
  - 16: hmat (sparša)
  - 17: tvar (rúpa)
  - 18: chuť (rasa)
  - 19: pach (gandha)
- Pět prvků (mahábhúty):
- 20: éter (ákáša)
  - 21: vzduch (vájú)
  - 22: oheň (agni)
  - 23: voda (ápas)
  - 24: země (prthiví)

objevuje, rozkrývá a uchopuje pravdu života. Kápila rozlišuje dvacet čtyři principů činných při projevení vesmíru. O každém z těchto principů podrobně pojednáme.

**Puruša a Prakrti**

První koncept sáňkhjové filozofie, kterým se budeme zabývat, je *Puruša*. *Pur* znamená město, *šéta* znamená dlící, žijící, existující. *Puruša* je to čisté vědomí, které existuje, žije, bydlí ve městě smyslů. Tělo je městem smyslů. Ke vzniku města dochází seskupením mnoha stavení. Stejně tak i my máme mnoho smyslů – sluchový, hmatový, zrakový, chuťový a čichový – spolu s devíti branami neboli vstupy: sedm z nich se nachází v oblasti hlavy a zbývající dva jsou řitní a močový otvor.

Ženy mají ještě tři další brány: prsní bradavky a pochvu. Čisté vědomí dlí v tomto městě smyslů. *Puruša* je nejvyšší pravda, nejvyšší léčivá síla, konečné, nejvyšší osvícení, transcendentní stav bytí a existence. *Puruša* je energie a tato energie je pasivním vědomím bez volby, toto vědomí je beztvaré, bezbarvé, nemá žádné vlastnosti a stvoření se aktivně neúčastní. *Purušu* můžeme nazvat čistým vědomím.

*Prakrti* je prvotní vůle, prvotní hmota, tvůrčí potenciál. *Prakrti* má v poli činnosti tvar, barvu a vlastnosti. Je to uvědomění s volbou, Božská vůle, ta, jež touží stát se mnohostí. Vesmír je dítětem zrozeným z dělohy *Prakrti*, Božské matky. *Prakrti* ve vesmíru tvoří všechny tvary a formy, zatímco *Puruša* je svědek tohoto tvoření. Neexistuje žádná hmota bez energie, avšak energie bez hmoty být může. *Prakrti* nemůže existovat bez *Puruši*. Avšak *Puruša* může být bez *Prakrti*. *Sáňkhja* říká, že *Prakrti* je tvořivost, ženská energie. V lůně *Prakrti* se rodí celý vesmír, proto je *Prakrti* Božskou matkou.

Neprojevený stav *Puruši* a *Prakrti* se nazývá *Brahma*, stav čistého uvědomění, čistého vědomí. Než se *Prakrti* začne projevovat, v bodě splynutí *Puruši* a *Prakrti*, nazývá se *avjakta*, což znamená neprojevená. Jakmile se *Prakrti* projeví, stává se *vjakta*, což je projevení, stvoření. Příčinou celého vesmíru je *Prakrti*, nikoli *Puruša*.

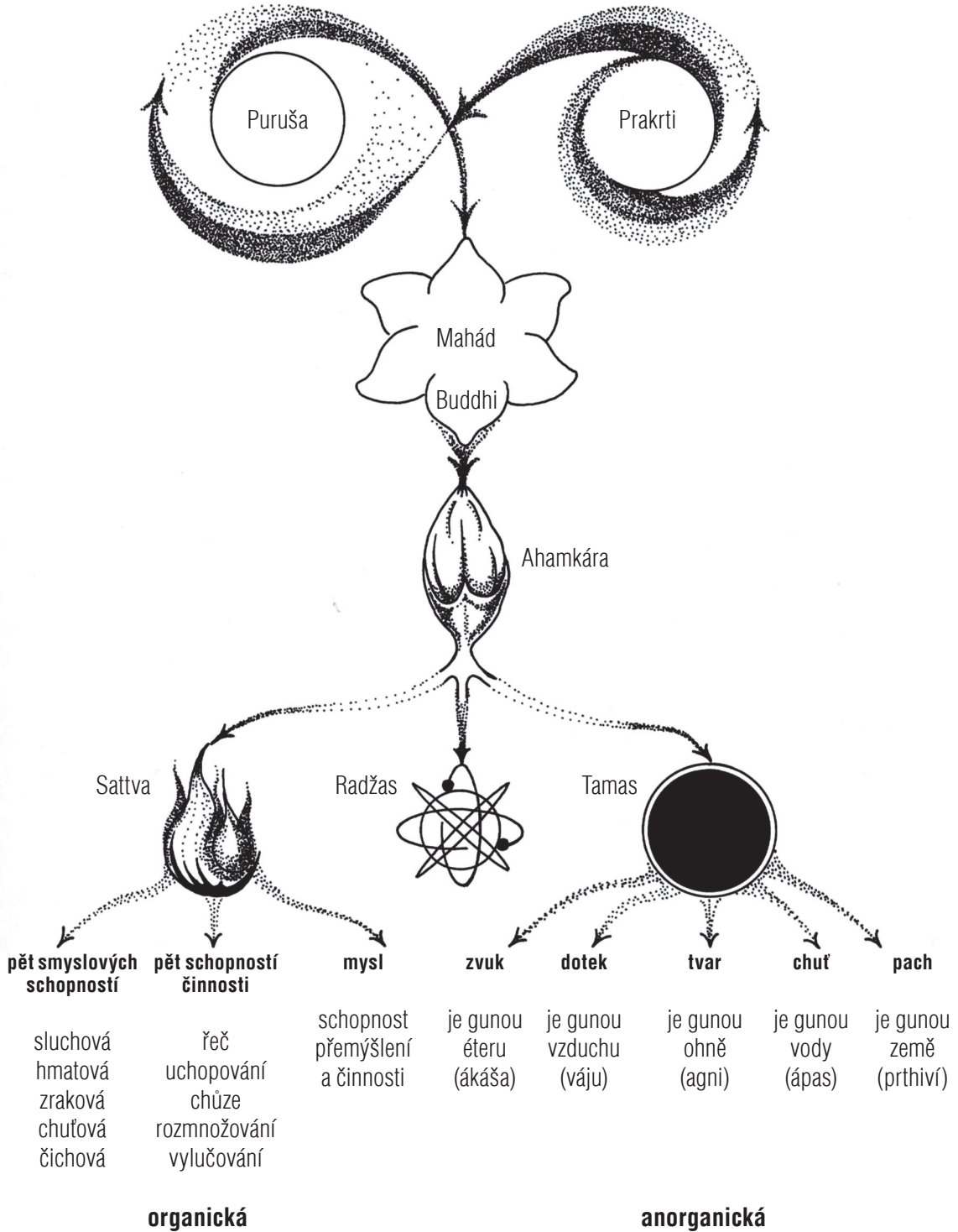
V potenciální energii *Puruši* a tvořivé vůli *Prakrti* nacházíme pochopení vývoje nemateriální energie (*Puruša/Prakrti*, *avjakta*) v jejím materiálním projevu (*vjakta*). Každý krok tohoto procesu představuje činnou sílu neboli další příčinu

projevení. Klíčem k funkcím procesu tvoření podle modelu sánkhji je schéma příčiny a následku. To je zároveň cesta proměny vědomí ve hmotu.

### ***Mahád (tvořivá inteligence)***

Puruša a Prakrti se spojují za účelem tvoření. Prakrti si nejprve přítomností Puruši začne být vědoma vědomí a pak stvoří první projev stvoření, což je Mahád. Mahád je si vědom sám sebe. Mahád je nejvyšší inteligence, ta, jež všechno uspořádává, dává na své místo. I každá jednotlivá buňka má inteligenci a spolu s tím i jedinečnou funkci. Kostní buňky si zvolily, že budou využívat vápník, hořčík, zinek a další minerály. Svalové buňky si vybraly bílkoviny. V buňkách je inteligence a správný řád a tento řád je buněčná inteligence.

## Cesta vědomí do hmoty



Obrázek 1 – Cesta vědomí do hmoty



Toto je mahád. Mezi buňkami probíhá komunikace, což je proud inteligence nazývaný prána, životní síla. Mahád je tato kolektivní inteligence.

### **Ahamkára**

Mahád je čistá inteligence a z mahádu vyvstává *ahamkára*. Ahamkára znamená pocit „já jsem“, ego. „Jáství“ je střed a tam, kde je střed, je i poloměr, a tam, kde je střed a poloměr, je i obvod. Tento obvod tvoří rozhraní, hranici vědomí. Každý z nás žije v malinkém uzavřeném okruhu vědomí, jež má svůj střed v ahamkáře, „tvůrci Já“. Otázka je, jak je centrum utvořeno. Umožníte-li očím, aby se soustředily, již v samotném pohledu je vnímání. A v okamžiku, kdy se ztotožníte s nějakým předmětem, dochází ke zrození „Já“, zrození ahamkáry. V univerzální inteligenci neexistuje různost ani rozlišování. Ahamkára se však zaměřuje na jednu věc a činí z ní střed pozorování. Tento střed je „Já“. Ahamkára je proces ztotožnění, vycházející z předchozí nahromaděné zkušenosti. Avšak v okamžiku, kdy dojde ke vzniku „Já“, což je centrum vytvořené ve vědomí, tvůrčí inteligence (mahád) se stává buddhi, což je schopnost uvažování, intelekt, individuální uvědomování. Mahád je univerzální princip, buddhi je individuální princip.

### **Sattva, radžas, tamas**

Pulzace kosmické prány způsobuje, že se vědomí dělí na tři univerzální vlastnosti či kvality (guny), jež prostupují veškerým stvořením – *sattva*, *radžas*, *tamas*. V důsledku vytvoření ega jakožto referenčního bodu je možno *sattvu*, *radžas* a *tamas* vnímat v jejich odlišnosti a oddělenosti a definovat je. *Sattva* je čistá esence světla a správných činů a duchovní účel. *Radžas* je princip pohybu, změny a vzrušivosti. *Tamas* je netečnost, temnota, zmatek. Tyto tři univerzální vlastnosti ovlivňují naši mysl i tělo. Na kosmické úrovni je *sattva* obrovsky rozlehlý čistý prostor, *radžas* je atmosféra a *tamas* je pevná hmota. Na individuální úrovni představuje *sattva* vnímání, vědoucího, *radžas* je pohyb vnímání, jenž se stává procesem pozornosti, a *tamas* je vyvrcholením vnímání, což je prožitek nebo zkušenost, poznané. *Sattva* je světlo vědomí; je to potenciální energie, *radžas* je kinetická energie, *tamas* představuje nehybnost. Bez *tamasu* by neexistoval prožitek. *Sattva* je

pozorovatel. Radžas je pozorování. Tamas je předmětem pozorování. Sattva je tvůrčí, radžas udržuje, tamas je destruktivní.

Sattva, radžas i tamas jsou do určité míry spolupřítomny v každém předmětu tvoření, i když některé předměty vyvstávají primárně ze sattvy, zatímco jiné z tamasu. Radžas je ta energie, která je pohybem tvoření. Pozornost je kombinací sattvy a proudění radžasu. Prostřednictvím radžasu se vědomí stává hmotou.

Sattva je dále charakterizována sanskrtským výrazem *džňána-šakti*, což je energie myšlení, motiv vnímání. *Džňána* znamená vnímání, poznávání, myšlení, inteligenci. Radžas je charakterizován jako *krijá-šakti*, energie pozorování. *Krijá* znamená čin, tvoření. Tamas se charakterizuje jako *dravja-šakti*, což znamená hmotu, pozorované. Člověk se ráno probudí díky sattvě (džňána-šakti). V důsledku radžasu (krijá-šakti) si plánuje den. Po těžké večeři cítí tamas (dravja-šakti), připadá si těžký, otupělý a chce se mu spát. Tamas přináší spánek, nečinnost a tmu. Nečinnost Puruši je čisté vědomí; nečinnost tamasu je nevědomí, slepá síla bez uvědomění, jež způsobuje nevědomou činnost a přináší zmatek.

Radžas je aktivní vitální síla, jež se pohybuje k sattvě, aby vytvořila organický vesmír, svět smyslového vnímání. Radžas se pohybuje k tamasu, aby vytvořil anorganický vesmír. Sattva a tamas jsou proto neaktivními energiemi, jež vyžadují aktivní kinetickou sílu radžasu. Výsledkem působení tří univerzálních vlastností je pětice *džňánendrijí* (smyslových drah), pětice *karméndrijí* (motorických drah) a myslí jakožto součástí organického vesmíru. Vyvstává pět *tanmáter* neboli předmětů smyslového vnímání a pět prvků (éter, vzduch, oheň, voda a země) a ty tvoří anorganický vesmír. Tanmátry jsou gunami (vlastnostmi, kvalitami) prvků – *šabdy* (zvuku), *sparší* (hmatu), *rúpy* (tvaru), *rasy* (chuti) a *gandhy* (pachu nebo vůně).

Pět prvků se rodí v děloze tamasu, avšak obsahuje v sobě všechny tři guny. I tanmátry v sobě obsahují všechny tři guny. Přestože jsou tanmátry odvozeny od tamasu, mají určité radžasické a sattvické vlastnosti, a proto je mají i prvky.

Země je tamas. Voda je tamas a sattva. Vyhledává svoje vlastní místo (hladinu), jímž je tamas, avšak je průzračná, což je sattva. Oheň je intenzivní radžas a sattva, vzduch je radžas, ale také sattva, a éter je čistá sattva. Prvky se vyvíjejí postupně tak, že každý obsahuje svoji vlastní tanmátru a zároveň i každou z předchozích tanmáter. Například éter je prostě šabda-tanmátra, vzduch se skládá ze šabdy a sparši, země se skládá ze šabdy, sparši, rúpy, rasy a gandhy. Každý prvek se projevuje jako vlastní prvotní tanmátra přidaná k tanmátrám předchozích prvků.

Znalost filozofie sánkhji můžeme uplatnit v každodenním životě, v nejrůznějších situacích i ve vztazích. Jakmile se na sebe podíváme do zrcadla, začínáme posuzovat. Mnohým z nás se nelíbí vlastní tvář, vlasy, nos či barva pleti. My však nejsme ani nos, ani tvář, ani tělo; my jsme obyvatelem svého těla. Jsme cosi vyššího a vznešenějšího. Jsme Puruša. Jsme šakti. Takto můžeme v běžném životě sánkhjovou filozofii využít i ke svému uzdravení. Všichni se musíme uzdravit.

Stejně tak můžete postupovat, když na vás křičí žena nebo váš manžel kritizuje a vás to vykolejí a rozzlobí. Vy nejste ten hněv, vy jste jeho pozorovatelem, nejste ani strach, jste svědkem strachu. Nejste znuděný ani unavený, nýbrž jste čistý pozorovatel této únavy.

Sánkhjová filozofie mi změnila život a jsem si jist, že ho změní i vám. Seběpřijetí a láska k sobě samotnému jsou prvními kroky k blaženosti.

### **Njája a vaišéšika**

Filozofie njáji a vaišéšiky představují práce Gautamy a Kanády. Njája znamená logiku a vaišéšika znamená vyvození důležitých aspektů konkrétní skutečnosti. Představitelé njáji a vaišéšiky byli přesvědčeni, že vědění lze dosáhnout pozorováním a kritickou logikou. Gautama a Kanáda se podobali moderním vědcům. Zjistili, že určité principy, které se dají zakoušet smyslovým vnímáním, jsou skutečné – *pratjakša*, tedy ty, které lze vidět a zakusit. *Pramána* znamená důkaz. Představitelé njáji a vaišéšiky objevili způsoby zkoumání pravdy a prohlásili, že pravdu lze dokázat.

Njája a vaišéšika tvoří vzájemně propojenou dvojici. Vaišéšika hovoří o devíti příčinných látkách vesmíru, jež nazývá *na-va-karna-dravja*, a njája se zabývá tím, jak o nich přemýšlet – tedy uvažováním. *Nava* znamená devět, *karna* znamená příčinný, *dravja* znamená látka. Těmito devíti příčinnými látkami jsou éter, vzduch, voda a země; duše neboli átman, což znamená duch neboli já; mysl neboli (*manas*), čas (*kála*) a směr (*dig*).<sup>2</sup>

Vaišéšika se opírá o atomovou teorii, jež tvrdí, že celý vesmír se skládá z atomů. Je přesvědčena, že spojování a oddělování atomů řídí vůle Nejvyššího. Éter, vzduch, oheň, voda a země jsou věčnými atomy. Spojování atomů do dvojic, trojic a tak dále vytváří při stvoření kosmické prvky, jež se v době rozpuštění neboli anihilace (*pralaja*) vesmíru znovu rozpojí a zmizí.

### **Čtyři pramány – zdroje platného poznání**

Podle njáji existují tři zdroje neplatného poznání: *samšaja* (pochybnost), *bhrama* (chybné uvažování) a *tarka* (hypotetická argumentace, spor hypotetickými důkazy) a čtyři zdroje platného poznání:<sup>3</sup>

- pratjakša (vnímání)
- anumána (myšlenková úvaha, vyvození)
- upamána (srovnání)
- šabda (svědectví)

Njája tvrdí, že pomocí těchto čtyř metod chápání, porozumění a vnímání lze pochopit jakoukoli skutečnost.

<sup>2</sup> Někteří vědci hovoří o tom, že se prvky skládají z atomů, jež představují nedělitelné jednotky. Podle filozofie vaišéšiky jsou atomy příčinnou látkou a prvky jsou molekulami odpovídajícími západnímu pojetí. Prvek je hrubší forma. Každý prvek se skládá z atomů téhož názvu, ale zároveň i ze čtyř dalších atomů, z čehož vzniká molekula. Například prvek vzduchu obsahuje převážně vzduch, ale zároveň také další atomy. Oheň je tvořen hlavně ohněm, avšak obsahuje i další atomy. Podle sánkhji se prvky skládají z tanmáter, jež jsou podobné příčinným látkám vaišéšiky, avšak jemnější než atomy. V sánkhje, njáje i vaišéšice se považují tanmátry neboli příčinné látky za nedělitelné, zatímco prvky jsou molekulami. Povšimněte si, že njáju používáme jako způsob uvažování a chápání zkušeností v tom, co nazýváme fyzický vesmír. Vaišéšika je obsahem. Proto pojetí prvků a atomů patří do vaišéšiky.

<sup>3</sup> Ájurvéda přijímá čtyři zdroje platného poznání podle njáji. Podání ostatních filozofií se mírně liší.

**Pratjakša.** Njája rozděluje vnímání na *laukika* (obvyklé, běžné) a *alaukika* (neobvyčejné, neobvyklé). *Pratjakša* (vnímání) je poznání, k němuž dochází prostřednictvím kontaktu smyslů s předměty vnějšího světa. Tento kontakt musí být čistý. Považuje-li člověk v šeru kus provazu za hada, jedná se o chybné a neplatné vnímání.

Máme patero běžných vnějších způsobů vnímání – sluch, hmat, zrak, chuť a čich. Neobvyklé vnímání vychází z asociace a intuice a patří k němu vnímání kvalit a vlastností duše, myšlenek, přání a žádostí, odporu, potěšení a bolesti a také uvažování.

Ájurvéda využívá k diagnostice jak běžné, tak neobvyklé vnímání. Má-li pacient horečku, měříme ji teploměrem. Kůže je přitom zarudlá a horká. Obvyklá pratjakša je všechno, co se dá zakusit přímým vnímáním prostřednictvím smyslů. Neobvyklé vnímání prostřednictvím asociace a intuice se vyvíjí každodenním pozorováním při dlouhodobém praktikování jógy a ájurvédy.

**Anumána.** Druhým důkazem je anumána. *Anumána* znamená vyvozování a uvažování vycházející z určité předchozí znalosti či zkušenosti. Tam, kde je kouř, bude i oheň. Za kopcem vzdáleným deset kilometrů je vidět velký kouřový mrak. Oheň nevidíme, ale máme předchozí zkušenost, která nám říká, že kouř a oheň jdou ruku v ruce. Viděli jsme umírat lidi. Proto vyvozujeme, že je člověk smrtelný. Ájurvéda využívá úvahy a odvození, aby zjistila, která dóša je narušená. Můžeme například říci, že tam, kde je zánět, bude zvýšená pitta.

**Upamána.** Třetím důkazem je upamána. *Upamána* vychází z porovnání. Vnímá-li člověk podobnost mezi popisem neznámého předmětu a něčím, co už zná, dochází k určitému typu poznání. Porovnávání procesu nemocí a patologických podmínek představuje pro lékaře jeden ze způsobů, jak se dobrat pochopení nemoci. Ájurvéda využívá porovnání k tomu, aby pochopila různé nemoci s ohledem na jejich dóši. Například nachlazení typu pitta se projeví řídkým, žlutým hlenem, bolestí v krku a teplotou, zatímco nachlazení typu kapha hustým, bílým hlenem, zahleněním na prsou, bronchitidou a pocitem zimy.

**Šabda.** Čtvrtá pramána je *šabda*, což znamená slovní svědectví, které je autentické a pravdivé. Bible, korán a vědy jsou posvátné texty. Představují autoritu, jež je autentická, věrohodná a platná. Tyto posvátné texty získaly své výsadní postavení díky lidem, kteří je považovali a považují za věrohodné. Autority se nazývají *ápta*, tedy ti, jejichž myšlenky, pocity a mluva i činy jsou stálé a věrohodné. Takovíto lidé nám řekli, že vědy jsou pravdivé. Rentgeny, elektrokardiogramy a magnetická rezonance jsou také formou objektivního pozorování – šabda. Prokáže-li ultrazvuk přítomnost žlučových kamenů, musíme tomu věřit. Pacient je ten, kdo zná pravdu a koho bolí břicho. Pacientovi proto musíme věřit a s velkou úctou mu naslouchat.

### Prvky

Nyní se budeme zabývat pěti prvky – pañca-mahá-bhúta-mi. Jak jsme již uvedli, prvky v našem pojetí jsou molekuly složené z atomů nebo základních látek. Zde se jedná o první pětici z devíti příčinných látek<sup>4</sup> podle pojetí vaišéšiky.

**Vlastnosti (atributy) éteru**  
**guny** (kvality, vlastnosti): čistá, průzračná, lehká, jemná, měkká, neměřitelná  
**karmy** (působení): vibrace, expanze, nepřítomnost odporu, svoboda, láska; sestup inteligence do srdce hmoty  
**tanmátra**: zvuk  
**typ energie**: nukleární energie

**Éter.** Éter se v sanskrtu nazývá *ákáša*. Je to mystické slovo. Ákáša znamená všezahrnující, všeprostopující, všemocný, vševědoucí, všudypřítomný. Všeprostopující éter je společným faktorem všech předmětů ve vesmíru. Můžeme také říci, že představuje jejich společný „domov“.<sup>5</sup> Éter je prvním projevem vědomí a zároveň základní potřebou tělesných buněk. Při vývoji hmoty vzniká éter jako první. Je rozpínavý, prázdný a neklade žádný odpor. Éter poskytuje svobodu, v níž existuje pohyb. Bez éteru není lásky ani svobody. Ájurvéda tvrdí, že v éteru je obsažena čistá přítomnost duchovní energie, jež se projevuje jako nukleární energie.

<sup>4</sup> Mezi devět dravjů neboli příčinných látek patří země, voda, oheň, vzduch, éter, čas, směr, duše a mysl.

<sup>5</sup> Podle vaišéšiky existuje pět druhů atomů: éter, vzduch, oheň, voda a země, přičemž každý z nich má své specifické vlastnosti. Ákáša (éter), první látka, je podkladem vlastnosti zvuku. Je pouze jeden atom éteru a ten je univerzální. Ákáša se též překládá jako prostor nebo zvuk. Není možno ji přímo vnímat. Je neomezená, univerzální, tudíž nemá vnímatelný rozměr. Je beztvará a bez formy, tudíž nemá ani barvu. Ákášu nelze vnímat, její existenci lze však vyvodit z existence vlastnosti zvuku. Ákáša není stvořena částicemi a její existence nezávisí na žádné jiné látce. Je všeprostopující v tom smyslu, že má neomezený rozměr a její vlastnost zvuku je vnímána všude.

**Vzduch.** Pohybuje-li se totéž vědomí určitým směrem, stává se vzduchem. Vzduch se v sanskrtu nazývá *vāju*. My slovo *vāju* překládáme jako vzduch, avšak tento překlad nevystihuje dostatečně hloubku významu slova *vāju*. Vzduch je princip pohybu. Je nezbytný pro udržení pohyblivosti těla a projevuje se jako elektrická energie.

Prána je základním principem prvku vzduchu. Je to proud vědomí, putující v podobě inteligence z jedné buňky do druhé. Prána je vitální životní síla, jež je nezbytná pro veškeré jemné i hrubé pohyby v buňce, v tělesných systémech a celém fyzickém těle. Jinými slovy lze říci, že smyslové podněty i motorické odezvy jsou jemným pohybem prány. I pohyb srdce, dýchání, peristaltika a další mimovolní pohyby se řídí tímto principem vzduchu, tedy pránou.

**Oheň.** Tam, kde je pohyb, je tření, a kde je tření, je i oheň. Tedy dalším projevem vědomí je oheň. Oheň se nazývá *agni*. Prvek ohně ovládá veškeré transformační procesy. Řídí metabolické procesy, jež obstarávají přeměnu jídla na energii, a má na starosti tělesnou teplotu i procesy trávení, vstřebávání a asimilace. V každé bráně vnímání – v uších, kůži, očích, jazyce, nosu – se nachází jemná složka ohně, jež je nezbytná pro smyslové vnímání, zpracování vjemů a jejich přeměnu v poznatky.

Oheň cestuje po těle krví a krevní plazmou v podobě tepla. Dojde-li k přerušení zásobování krví, postižená část těla vychladne. Důsledkem špatného oběhu jsou studené ruce a nohy. Oheň řídí a ovládá chápání, porozumění a výběrovost. Prvek ohně je zářivá energie a v těle je přítomen v podobě plamene pozornosti.

**Voda.** Dalším prvkem je voda, *ápas*, jež se pojí s chemickou energií. Voda je univerzální chemické rozpouštědlo. Řídí veškeré biochemické funkce. Voda je v lidském těle nezbytná pro vstřebávání a udržování elektrolytické rovnováhy. Plazma v naší krvi se skládá zhruba z 90 % vody a tato voda je nositelkou výživných látek, které plazma dopravuje z jedné části těla do druhé. Kyslík, částice potravy a jemné molekuly minerálů se přenášejí z jedné buňky do druhé a z jednoho systému do druhého právě kontinuální řekou tělní plazmy. Tělesný lymfatický systém také řídí prvek vody. Voda je prostředek,

#### Vlastnosti (atributy) vzduchu

**guny** (vlastnosti, kvality): pohyblivý, suchý, lehký, chladný, drsný, jemný

**karmy** (působení): pohyb určitým směrem

**tanmátry:** zvuk a dotek

**typ energie:** elektrická energie

#### Vlastnosti, atributy ohně

**guny** (vlastnosti, kvality): horký, ostrý, lehký, suchý, jemný

**karmy** (působení): zářivost, světelnost, pronikavost, zářivý plamen inteligence

**tanmátry:** zvuk, dotek, tvar

**typ energie:** zářivá energie

#### Vlastnosti (atributy) vody

**guny** (kvality): chladná, tekutá, tupá, měkká, olejnatá, slizovitá

**karmy** (působení): pohyb dolů, čištění, soudržnost, přilnavost, pronikání

**tanmátry:** zvuk, dotek, tvar, chuť

**typ energie:** chemická energie

**Vlastnosti (atributy) země**

**guny** (vlastnosti, kvality): těžká, tupá, statická, hutná, tvrdá, hrubá

**karmy** (působení): gravitace, přitahování dolů

**tanmátry**: zvuk, dotek, tvar, chuť, zápach

**typ energie**: fyzická, mechanická energie

kteřý umožňuje všem prvkům, aby si udržely svoji funkčnost. Je to voda života.

**Země.** Pevný, hutný, tvrdý prvek je země, *prthiví*, pevný základ veškerého pozemského života. Prthiví je kolébkou veškerých živých bytostí na naší planetě, poskytuje jim ochranu, potravu a přístřešek. Veškeré pevné struktury, tvrdé a soudržné tkáně jsou odvozeny od prvku země (např. kosti, chrupavky, nehty, vlasy, zuby a kůže). Země se pojí s mechanickou energií.

**Tabulka 2: Prvky a odpovídající typy energie**

|                |        |                    |
|----------------|--------|--------------------|
| <b>ákáša</b>   | éter   | nukleární energie  |
| <b>váju</b>    | vzduch | elektrická energie |
| <b>agni</b>    | oheň   | zářivá energie     |
| <b>ápas</b>    | voda   | chemická energie   |
| <b>prthiví</b> | země   | mechanická energie |

Za normálních okolností pět prvků podporuje život a udržuje ve světě harmonii. Dostanou-li se však do nerovnováhy, mohou způsobovat nepohodu a ohrožovat život. Převaha jednotlivých prvků se neustále mění a způsobuje tak změnu teploty, vlhkosti ročních období. Aby člověk přežil, musí se neustále s těmito změnami vyrovnávat. Snaží se využít své inteligence a znalosti prvků k vytvoření optimálního prostředí a podmínek. Staví si například cihlové domy (převaha prvku země), jež ho chrání před změnami v proudění vzduchu, teplotními výkyvy a před vodou.

Každý člověk má v sobě všechny prvky, avšak jejich proporce a kombinace jsou individuální. Pro udržení celkového zdraví je nutné, aby si jedinec udržel svoji individuální kvalitativní a kvantitativní rovnováhu prvků. Daří-li se vám udržovat si svoji jedinečnou kombinaci prvků, těšíte se dobrému zdraví. Dojde-li k narušení této kombinace, může to vést ke vzniku nemoci. Nadbytek prvku země může například vést k obezitě, zvýšení vody může způsobit otoky, zvýšený oheň může vyvolat horečku, vředy nebo pálení, jako například pálení žáhy, zánět spojivek nebo pocit pálení při močení. Při narušení rovnováhy



prvků se také mohou objevit jemné změny na úrovni mentálních schopností. Nadbytek prvku vzduchu může například způsobit strach, úzkost a rozrušení, zvýšení prvku ohně může vést k hněvu a nenávisti, nadbytek prvku země může vyvolat depresi a otupělost. Všech pět prvků hraje důležitou roli při utváření struktury tkání a udržování jejich funkce. Podíváme-li se na jejich roli z hlediska příčiny a následku, pak je funkce příčinou a struktura následkem.

Pět prvků tvoří hlavní základnu ájurvédy a z ní vycházejí tři dóši – *váta*, *pitta* a *kapha*. Éter a vzduch spolu tvoří vátu, oheň a voda vytvářejí pittu, voda a země vytvářejí kaphu.

### **Duše (átman)**

Probrali jsme pět prvků. Nyní přeneseme pozornost k duši, podle vaišéšiky k šesté z devíti příčinných látek. Vaišéšika učí, že duše je věčná, univerzální, že jsou dva druhy duše – individuální a nejvyšší (*džívátman* a *paramátman*), že je odvozená a nedělitelná. Je substrátem neboli podkladem vědomí nebo též jevem vědomí. Vědomí se vyvíjí díky existenci duše či ducha. Individuální duše jiné duše nevnímají, avšak logicky vyzývají jejich existenci.

Sánkhja hovoří o Purušovi, což je čisté vědomí, nejvyšší princip. Moderní věda bere vážně pouze to, co je viditelné, dá se změřit a pozorovat. Dávná védská filozofie podrobně pojednává o duši a považuje ji za skutečnou identitu člověka a jeho pravé Já. Já může existovat bez těla, Já může existovat i bez mysli. V hlubokém spánku člověk na tělo i na mysl zapomíná, avšak ve snovém stavu se ono Já přece projevuje a působí prostřednictvím mysli. Já je zde pořád a užívá si čisté přítomnosti, samotné existence. Bez Já není vědomí možné. Átman nelze spatřit, lze ho však zakusit. Nedá se změřit, avšak člověk se do něj může vnořit. Vaišéšika definuje átman jako určitý materiál, jako příčinný faktor stvoření.

### **Mysl (manas)**

Sedmou příčinnou substancí je mysl, *manas*. Mysl je univerzální, atomická neboli nedělitelná a není přímo vnímatelná. Mysl řídí prožívání, je to vědomí působící prostřednictvím smyslů. Mysl řídí uvědomování si směru vzhledem k předmětu nebo cíli a pak tento vnější předmět vnímá.